



©中垣ゆたか

読者からのお便り — From Readers

- 春号の町田市立中央図書館の表紙に魅了されてしまいました。すこい!!また尾根緑道の写真と『言葉の力、文学の力』の文章に、町田に住む誇りと希望がもてました。(高ヶ坂 宮原靖子さん)
- 町田に縁のある作家の方々がたくさんいらっしゃる記事を興味深く読んだ。特にのらくろの田河水泡邸あたりを歩いてみたいと思った。(西成瀬 津田慶さん)
- のらくろの漫画は父が好きで、小さい頃に何度も読みました。懐かし思い出しました。町田にゆかりがあるとは知りませんでした。(南成瀬 ばやっちゃん)
- 秋号特集「町田の歴史」がシリーズで続くと思いましたが、一回で終了は残念です。華厳院脇の古道、行って来ました。まさに古道の雰囲気ですね。小島資料館は休館で残念。両者の略図があると助かります。鎌倉古道は市内にまだまだ残っているのでは、これらの掲載もお願いします。(東玉川学園 かずちゃんさん)
- 町田の文学の、江戸時代から現代まで多彩な作家たちの記事を興味深く読みました。あまり手にしないまちびとですが、おしゃれな感じでびっくりしました。(金井町 散歩のおばさん)

●毎回、拝見すると必ず1つは気になる事、興味のある記事があります。これからも家族・近所の人達と話が出来る内容を期待しています。海外に行く事がないので、カイルカードさんの「文化の違い」、マスクの事はびっくりしました。(小山ヶ丘 えの島さん)

- マチダdeグルメが特に良かった。友人とそば処藤田、玉川珈琲倶楽部、この世の天国に行ったが全部良かった。(小川 山口隆三さん)
- 気づいたらまちびとが目指す方向が変わったというか 本当に魅力的になって、びっくりしています。ちょうどそのころから、一家庭ごとに配布から回覧で1部をみんで見るということに変わったような気がします。自宅で保存版にしておきたいくらい、中身が充実していると思います。(真光寺町 えのきちゃん)

編集部より — Editor's Note

佐藤琢磨選手のインディ500初制覇といい、世界基準のトップアスリートが町田にはこんなに大勢!その一方で、武相マラソンや武相駅伝のように市民が気軽に参加できるイベントも充実しています。これを機に、町田の魅力的なスポーツを応援したり、参加したり、一緒に楽しんで頂けたら、と思っております。

町田の魅力をたっぷりご紹介!

次号まちびと 2017秋冬号は11月15日発行です

「まちびと」は、市民センターや図書館等の公共施設窓口のほか、市内の郵便局・農協の各支店・病院や美容院・スーパー等、約600箇所に設置しています。また、町田市役所2階、市民協働推進課 おうえん広場内の「NPO・地域活動情報コーナー」では、最新号や在庫のあるバックナンバーもごさいます(市内での50部以上の設置場所も随時募集しています)。なお、町田市の公式ホームページでもPDF版と電子ブック版をご覧いただくことが出来ます。

<http://www.city.machida.tokyo.jp/community/shimin/katsudou/machibito/>



カイルカードの マチダ・ダマシイ

町田在住のカナダ人タレントが綴る、「町田愛」たっぷりのコラムです

第7回 自然に還ろう



PROFILE カイル カード

町田市在住 カナダバンクーバー出身 「5時に夢中(東京MX)」、「ものまねグランプリ(日テレ)」の他、映画『永遠の0』『バンクーバーの朝日』などに出演。パーソナルトレーニングジム・RIZAPのCMではビフォーアフターで絞上げた肉体美を披露した。NHK Eテレの「エイエイGO!」ではスペースレンジャー役で出演中。流暢な日本語、カナダユーモアを織り交ぜたトークで、俳優・モデル・MCなど幅広く活躍。特技はものまね、オペラ、ウェイトトレーニング

美しい桜が散った後、皆さんの視線は自分のおへそ周りに移って来ます。夏に向けて、冬と花見シーズンで付いてしまった体脂肪を懸命に落とす大作戦の始まりです。薄着や水着に似合う体型を手にはしないと! ダイエットしたり、スポーツやジョギングなど、やり方は無限にありますよね。しかし、一番多いのはやっぱりフィットネスクラブ。お正月の後と今の時期は一番混むと言います。理想の体になるまで、鏡やランニングマシンに向かって一生懸命汗だくになるまで体を動かしたりします。でも、せっかく気持ちのいい季節なのに、なぜか屋内でのエクササイズばかり。体を動かす

のは最高に気持ち良いことだけど、外はもっと気持ちいいですよ! 僕は、ほぼ毎朝散歩をしています。外に出て太陽の光を浴び、綺麗な空気を吸うとリフレッシュ&リラクセスでき、素晴らしい気分になります。散歩する日としない日と、気分も全然違い、生活の欠かせない一部になっています。今、一番ハマっているのはこの前、中国に行った時に学んだ太極拳。しかも、それを森の中でやるのです。外で動き回る事が大好き過ぎて、やらないと気がすまないくらいです(笑)。

ところで、自然をこうして楽しむ事はもともと古代から続いている日本文化なのです。「森林浴」は英語で「Forest Bathing」ですが、実は日本で生まれた言葉です。西郷隆盛も自然の中に行きたいのが好き過ぎて、何日も連絡がつかないほど籠っていたらしいです。周りには大変心配をかけたでしょうけれどね(笑)!それを聞くと自然の魅力は、やはり否定できませんね。

町田の皆さん、今こそ自然に還りましょう。簡単ですよ! だって、ついこの間までお花見しながら楽しい時間を過ごしていませんか? いたじゃないですか?その調子で、今度はテーマを変えましょう。お酒や食事を楽しむのではなく、運動を楽しむのです!僕は屋内で運動するのも好きですが、やっぱり大事なものはパラスです。僕ほど自然オタクにならなくても、天気の良い日には外に出て自然を満喫しましょう。最高レベルのストレス解消とリラクセス効果が待っています。しかも自然はスポーツクラブの百倍も安い。タダですよ、タダ!今年の美体型は外で目指してみたいいかがですか?